



2018.11



渋谷区地域生活支援センター

渋谷区代々木 1-20-8

(相談) 火~土 10:00~18:00

(オープンスペース) 火・水・金・土 13:00~18:00

日	月	火	水	木	金	土
				1	2 金曜 JOY 倶楽部 ウォーキング 14時~	3 休み 文化の日
4 休み	5 休み	6 ゆったり映画 14時~ 	7	8	9 健康づくり 14時半~ しぶやLife 炊飯器でチーズ ケーキ15時~	10 Let'sパソコン 14時~ 夕食会17時~ ほうとう
11 休み	12 休み	13	14 さわやかさかす ※お問合せ ください	15	16 消防訓練 13時半~ 金曜 JOY 倶楽部 室内ゲーム 14時~	17 Let'sパソコン 14時~ ゆったり映画 15時半~
18 休み	19 休み	20	21 ポパイの会 15時半~	22	23 休み 勤労感謝の日	24 昼食会12時~ クリームシチュー さわやかたいむ 13時~ ポパイの会14時~
25 休み	26 休み	27	28 さわやかさかす ※お問合せ ください ゆったり音楽 16時~	29	30 健康づくり 15時半~ ぬり絵会 16時~	

※ 土曜日 : 10時~12時まで職員会議のため電話相談の対応ができない場合もありますので、御承知ください。

※ 木曜日 : オープンスペースとパソコン室は一日お休みです。

イベントは、予約制になります。ご予約は **03-3299-0100** まで!

★ご予約をキャンセルされる方は、前々日(2日前)までにご連絡ください。

なお、「ゆったりアワー映画・音楽」「ポパイの会」「健康づくり」は予約の必要はありません。

また、災害や天候状況等により やむを得ずプログラムを変更・中止することもあります。

「今日は予定通りやるのかな?」と思われた時には、お問い合わせください。



きまぐれ通信 11月号



発行：渋谷区地域生活支援センター

渋谷区代々木1-20-8

03-3299-0100

<http://shibuyasawayakaroom.seesaa.net/>

活動報告とお知らせ

11月のプログラム日程変更のお知らせ

11月3日(土)文化の日と23日(金)勤労感謝の日は、さわやか一むがお休みとなります。予定している両日のプログラムを下記の通り変更します。ご注意ください。

記

11月3日(土) Let'sパソコン⇒お休み

11月23日(金)⇒11月30日(金)

15時半～健康づくり

16時～ぬり絵会

なお、今月より毎月第2・4水曜日の「さわやかかさす」は不定期開催となります。詳細はお問合せください。

ウォーキングの報告とお知らせ

9月7日(金)14時にセンターを出発し、瑞円寺へ行ってきました。15分ほどで瑞円寺へ到着し、水分補給をして一休みしました。「暑かったけど、歩いてスッキリしました。」「楽しかったです。また梅の季節に瑞円寺へ行ってみたいです。」との感想が聞かれました。

☆次回のウォーキングは、

●11月2日(金)14時～(センター集合)

ウォーキングにちょうど良いこの時期に、みんなでいい汗かいてリフレッシュしませんか？

もちろん、スタンプもたまりますよ～😊😊

千駄ヶ谷まつり参加の報告

10月7日(日)に鳩森小学校で行われた千駄ヶ谷まつりに職員2名、ボランティアの方2名で参加してきました。さわやか一むではスペースをいただき、昨年に続いて「プラバン作り体験」を行いました。小学校低学年の方を中心に、今年も大勢の方々に参加いただくことが出来ました。台風から一転の夏日でしたが、盛況の内に終えることが出来たかと思えます。当日にお手伝いいただいたボランティアの皆さんもどうもありがとうございました。



アートな女子会

9月28日(金)のアートな女子会は「人物クロッキー」を行いました。

クロッキーは、短時間で素早く対象の形をとらえる絵の練習です。紙と鉛筆・消しゴムがあれば、手軽にできます。

ですが人物を描くとなると、モデルをお願いしたり、場所を用意したりと、なかなか難しく、今回は貴重な機会となりました。同じモデルでも、それぞれ描き方に個性が出ます。楽しかったと好評で、また機会が持てればと思います。

